Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Estrategias relajantes para controlar la ansiedad

Aproximadamente el 20 % de los adultos en los EE. UU. experimentan ansiedad y la mayoría desarrolla síntomas antes de los 20 años[1]. Se desconoce la causa exacta de la ansiedad, pero los expertos creen que existen componentes tanto genéticos como ambientales.

Las personas experimentan la ansiedad de manera diferente, pero el denominador común es un miedo o pánico persistente y excesivo en situaciones cotidianas.

Las circunstancias desafiantes de la vida a menudo preceden a la ansiedad. Cambiar de trabajo, lidiar con un problema de salud, mudarse y ser cuidador son factores desencadenantes comunes. Los síntomas de ansiedad pueden variar desde sentimientos de inquietud hasta síntomas físicos intensos como náuseas, sudoración y dificultad para respirar[1].

Aprender a controlar la ansiedad puede ayudar a reducir la intensidad y frecuencia de los síntomas. Pruebe estas estrategias relajantes la próxima vez que sienta ansiedad[2,3]:

- **Llame a un amigo.** Conéctese con un amigo o mentor de confianza que sepa escuchar. A veces, desahogarse es todo lo que se necesita para liberar emociones intensas.
- **Evite el alcohol.** El alcohol intensifica las respuestas emocionales e interfiere en la calidad del sueño, lo que puede empeorar la ansiedad[3].
- **Evite la cafeína.** Para algunas personas, la cafeína empeora los síntomas físicos de la ansiedad, lo que provoca un aumento del ritmo cardíaco y dificultad para respirar[2].
- **Priorice el sueño reparador.** Dado que el agotamiento físico y mental puede empeorar los síntomas de la ansiedad, intente dormir al menos 7 horas de sueño reparador cada noche.

- **Intente ejercicios de respiración profunda.** Utilice técnicas de respiración profunda, como la respiración abdominal, tan pronto como aparezcan los síntomas de ansiedad. La respiración profunda reduce la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que puede ayudarlo a sentirse más tranquilo y relajado.
- **Lleve un diario.** Registre los detalles sobre sus síntomas de ansiedad en un diario y anote las personas, situaciones u otros factores que pueden haber influido. Estas pistas pueden ayudarlo a usted y a su equipo de atención médica a predecir cuándo podría sentir ansiedad en el futuro.

Con las herramientas de autocuidado adecuadas, puede aprender a controlar la ansiedad cuando aparecen los primeros síntomas. Sin embargo, si sus intentos de autocontrol no son efectivos, comuníquese con su proveedor de atención médica o con un profesional de salud mental para analizar otras opciones de tratamiento.

1. Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI). Anxiety Disorders (Trastornos de ansiedad). Consultado el 11 de septiembre de 2023.
2. Sistema de salud mental de Mayo Clinic. 11 tips for coping with an anxiety disorder (11 consejos para afrontar un trastorno de ansiedad). Publicado el 20 de julio de 2021. Consultado el 11 de septiembre de 2023.
3. Better Help. 10 Coping Strategies For Anxiety (10 estrategias para afrontar la ansiedad). Publicado el 23 de julio de 2023. Consultado el 12 de septiembre de 2023.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Cómo hablar con su médico sobre salud mental

Es normal tener sentimientos de decepción, tristeza, frustración o enfado cuando la vida no transcurre como se esperaba. De hecho, las emociones negativas son tan naturales como las positivas. Sin embargo, si los sentimientos negativos persisten durante mucho tiempo o afectan las relaciones interpersonales, puede ser una señal de que ocurre algo más.

Los proveedores de atención médica están capacitados para identificar signos y síntomas de afecciones de salud mental, como ansiedad y depresión. Si le preocupa su salud mental, lo mejor es que programe una cita con su médico para hablar de ello.

Estas son algunas formas posibles de plantear a su médico sus inquietudes en materia de salud mental[3]:

- Creo que puedo estar deprimido. ¿Tiene sugerencias sobre cómo manejar eso?
- ¿Existe alguna prueba de detección de depresión o salud mental que pueda realizar?
- ¿Qué recursos pueden ayudarme a comprender lo que estoy experimentando?
- ¿Qué persona es la más adecuado para diagnosticar mi afección?
- ¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?
- He pensado en autolesionarme. ¿Qué debo hacer?

Comparta ejemplos específicos de los síntomas que experimenta y con qué frecuencia ocurren. Describa cómo esos síntomas afectan su trabajo profesional, sus relaciones interpersonales y sus rutinas diarias. Proporcione detalles sobre cómo ha intentado controlar sus síntomas, e indique si ha tomado medicamentos con o sin receta.

Su proveedor puede sugerir cambios en el estilo de vida, estrategias de cuidado personal o medicamentos. También puede remitirlo a alguien que se especialice en diagnosticar y tratar afecciones de salud mental, como un psiquiatra o terapeuta de salud mental[2].

Consultar a su proveedor de atención médica sobre su bienestar mental es igual que hablar sobre cualquier otra afección. Sea honesto acerca de cómo se siente y pregunte sobre opciones de tratamiento alternativas si no se siente cómodo con las recomendaciones iniciales[1]. Del mismo modo, si su plan de tratamiento no parece funcionar para usted, asegúrese de volver a consultar con su proveedor y preguntarle sobre otras opciones.

1. National Institute of Mental Health. Tips for Talking With a Health Care Provider About Your Mental Health (Consejos para hablar con un proveedor de atención médica sobre su salud mental). Consultado el 12 de septiembre de 2023.
2. Cleveland Clinic. What is a Psychiatrist? What They Do & When To See One (¿Qué es un psiquiatra?. ¿A qué se dedica y cuándo se debe consultar?.). Última revisión el 10 de abril de 2022. Consultado el 12 de septiembre de 2023.
3. Familydoctor.org. Talking to Your Doctor About Your Mental Health (Hablar con su médico sobre su salud mental). Consultado el 19 de septiembre de 2023.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

Cuando no se siente bien

No es habitual sentirse bien todo el tiempo. La mayoría de las personas experimentan períodos de altibajos a lo largo de su vida. Saber reconocer cuando no se siente bien puede ayudar a proteger su salud mental.

Estas son algunas señales de que es posible que no se sienta bien[2,3]:

- Siente que nada importa.
- Se aísla de las personas y de las interacciones sociales.
- Consume más alcohol o drogas de lo habitual.
- Experimenta fuertes cambios de humor que afectan a sus relaciones.
- Ha pensado en hacerse daño a sí mismo o a otros.

Si alguna de estas afirmaciones le resulta familiar, puede adoptar las siguientes medidas ahora mismo:

Desahogarse

Hable con una persona de confianza y comparta con ella lo que siente. Hable con franqueza y honestidad, pida lo que necesite y determine claramente lo que no es útil en términos de apoyo. Hablar sobre sus emociones puede ayudar a calmarlas.

Descansar

No descansar bien y lo suficiente puede empeorar las situaciones estresantes. Dormir ayuda a su cuerpo a recuperarse de las exigencias de la vida diaria. Si tiene dificultades para dormir bien, pídale orientación a su médico sobre cuidados personales u opciones de ayuda para dormir.

Escribir

Algunas personas prefieren escribir un diario en privado sobre sus experiencias emocionales. La poesía, la escritura libre o los apuntes en un diario son formas eficaces de expresar y ordenar emociones incómodas o confusas.

Cambiar las prioridades

Cuando la vida se siente agobiante, es posible que necesite cambiar las prioridades de su tiempo según sus niveles de energía. Quizás los platos sucios puedan esperar. Centrarse en lo que es más importante en este momento puede ayudar a reducir los sentimientos abrumadores.

Actuar

Si no se encuentra bien, es importante tomar medidas rápidas. Si el cuidado personal no le ha ayudado, llame a su médico o terapeuta y programe una cita para analizar sus inquietudes y síntomas[1].

Si necesita ayuda de inmediato, llame al 911 o acuda directamente a la sala de emergencias más cerca de su domicilio. También puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988 o ingresar en 988lifeline.org y hablar con un consejero de crisis.

1. Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (National Alliance on Mental Illness, NAMI). Finding a Mental Health Professional (Cómo buscar un profesional de salud mental). Consultado el 13 de septiembre de 2023.
2. Mayo Clinic. Mental health: What's normal, what's not (Salud mental: lo que es normal y lo que no lo es). Consultado el 12 de septiembre de 2023.
3. American Psychiatric Association (Asociación Estadounidense de Psiquiatría). Warning Signs of Mental Illness (Señales de advertencia de enfermedad mental). Consultado el 19 de septiembre de 2023.

Live Well mensual

Recursos para un mejor bienestar

Proporcionado por
Navigate

Gallagher
Insurance | Risk Management | Consulting

POLLO CON CREMA A LA TOSCANA

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	35 minutos	4

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva extravirgen
- 4 mitades de pechuga de pollo sin piel y deshuesadas
- Sal kosher
- Pimienta negra recién molida
- 1 cucharadita de orégano deshidratado
- 3 cucharadas de manteca
- 3 dientes de ajo, picados
- 1½ tazas de tomates cherry partidos por la mitad
- 3 tazas de espinaca bebé
- ½ taza de crema espesa
- 1/4 taza de queso parmesano recién rallado
- Rodajas de limón, para servir

Instrucciones

Paso 1
Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el pollo y condimente con sal, pimienta y orégano. Cocine hasta que esté dorado y ya no esté rosado, 8 minutos por lado. Retire de la sartén y reserve.

Paso 2
En la misma sartén a fuego medio, derrita la manteca. Agregue el ajo y cocine hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 minuto. Agregue los tomates cherry y condimente con sal y pimienta. Cocine hasta que los tomates comiencen a deshacerse, luego agregue las espinacas y cocine hasta que las espinacas estén tiernas.

Paso 3
Agregue la crema espesa y el parmesano, y deje que la mezcla hierva a fuego lento. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que la salsa se reduzca ligeramente, aproximadamente 3 minutos. Incorpore el pollo a la sartén y cocine hasta que esté bien caliente, de 5 a 7 minutos.

Paso 4
Sirva con rodajas de limón.

Información nutricional

Calorías	330
Grasa total	21 g
Sodio	270 mg
Carbohidratos	5 g
Fibra nutricional	1.5 g
Proteína	31 g

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

Fuente: https://www.delish.com/cooking/recipe-ideas/a19636089/creamy-tuscan-chicken-recipe/